Fra 12. Til 15. September deltog jeg I min allerførste international kongres – ICS 2017 I Firenze. Det var en spændende, uoverskuelig og fantastisk oplevelse, og det er helt sikkert ikke sidste gang jeg skal deltage i en international kongres. Jeg havde hjemmefra tilmeldt mig workshops og round table diskussioner. Derudover var der podiepræsentationer hvor man kunne droppe ind.

Nedenfor er et kort referat af de seancer jeg deltog i:

**Workshop 1­: Pelvic Floor Physiotherapy for the Patient with Neurologic Dysfunction**

Allerførste workshop ! Der var helt sikkert mange gode pointer. Det vigtigste jeg fik med var 5 screenings spørgsmål, som kan bruges af kollegerne til at vurdere, om en neurologiske patient kunne have gavn af at tale med en urogynobsfys.

1. Lækker du nogensinde urin eller afføring?
2. Når du mærker trang til at komme af med urin eller afføring – kan du så vente (forsinke det)? Hvis ja, hvor længe?
3. Når du sætter dig på toilettet – har du så problemer med at sætte urinering eller defækation i gang?
4. Føler du, at du tømmer blæren og tarmen fuldstændig?
5. Har du smerter i forbindelse med urinering eller afføring?

Der blev fremlagt studier på patienter med MS:

Lucio et al fandt at PFMT forbedrede Quality of Life hos kvinder med MS. Khan et al fandt at patienter fik et øget aktivitetsniveau efter PFMT. Vahtera et al vist signifikant bedring af urin urgency, frekvens og inkontinens

Ift. MS kunne den fysioterapeutiske intervention indeholde: Suprapubisk vibration, neuromodulation, adfærdsteknikker, væske/fiber balance, PFMT

**Workshop 19: Integrated Total Pelvic Floor Ultrasound in Pelvic Floor Dysfunction**

En praktisk workshop med først en teoretisk anatomisk gennemgang og efterflg. Praktisk gennemgang af forskellige skanningsmetoder. Især var Andrew Williams fra UK meget pædagogisk og tydelig i sin gennemgang af skanningsvideoer med fokus på cysto-, rekto-cele.

**Welcome Reception**

Tirsdag aften var der en meget fin velkomstreception med underholdning

**Workshop 24: Pudendal Neuralgia and Other Intrapelvic Peripheralnerve Entrapment – A neglected cause of Pain and Pelvic Floor Dysfunction**

* Overaktiv bækkenbund: En tilstand, hvor bækkenbundsmuskulaturen ikke slapper af, eller endog kontraherer når afslapning af funktionelt nødvendigt, fx ved urinering eller defækation.
* Overaktivitet af bækkenbunden er ikke blot en isoleret dysfunktion, men en fysisk manifestation af patientens følelsesmæssige tilstand (Rosenbaum, 2012)
* Ved faktisk eller mulig fysisk eller mental smerte eller angst til bækkenbundsmuskulaturen involuntært spænde op, og ofte ubevidst.

Fysioterapeutisk behandling kan bestå af: Bedring af blære og tarm funktion, dybe vejrtrækninger, forbedre søvnvaner, adressere globale muskler, interne teknikker, nervemobilisering, bløddelsbeh., lymfedrænage, manipulering af viscera.

**Pelvic Floor Exercise Class m. Joanie Mercier**

Så var jeg ellers til bækkenbundstræning med Joannie Mercier og det var anderledes end noget andet jeg har prøvet. Træningen var tilrettelagt til det ældre segment. Meget Jane Fonda agtig opvarmning og der blev lagt vægt på et Wii-program, hvor skærmen viste hvilken side man skulle træde til og lige pludselig skulle man så også lige spænde i bækkenbunden. Ideen var måske meget god, men knap så funktionel som jeg kunne tænke mig.

**S10 Conservative Treatments and Rehabilitation**

Var lige inde og høre om Hvidovre Hospitals fantastiske skole for anal-inkontinente. Her bliver kvinder med anal inkontinens tilbudt et forløb med gruppe undervisning ift. Baggrund og behandling af analinkontinens.

**Physiotherapy Drinks Reception**

Så var det tid til at mingle igen. Fik talt med et par hollandske damer om brug af biofeedback og el-stimulation.

**Physiotherapy Round Table**

En Physiotherapy Round Table er en session, hvor der først er et oplæg og sidenhen har man valgt sig ind på nogle emner. Som ny i dette forum var det svært at være med og jeg fik ikke ret meget ud af sessionen.

Hørte om prolaps, vulvodyni og OAB.

**S24 Female Lower Urinary Tract Symptoms**

En session med podiespræsentation af studier. Hvert studie præsenteres på 3 minutter og der er 4 minutter til spørgsmål fra salen.

Introducing pelvic floor muscle training in weekly training sessions of young adult female atheletes: A pilot study. Viste ingen signifikans af PFMT, men de var glade for information og læring.

Factors related to the voiding pattern in women without voiding symptoms. Viste at størstedelen af kvinder uden blæretømnings symtomer, tømte blæren ved brug af detrusor kontraktion med eller uden abdominal muskel kontraktion. Vandladningsmønstret kunne variere med alder og ændring af graden af nedsat sphincterfunktion..

**Pelvic FloorExcercise Class**

Som afslutning på kongressen var jeg til bækkenbundstræning med Kari Bø. Igen en helt anderledes træning end den jeg er vant til. Opvarmningen var meget step-agtig og selv bækkenbundstræningen gik meget på de maksimale knib. Dvs knib så meget du kan …. Og så lige UP UP UP (mere endnu).

Herefter var det hjemad efter nogle dejlige og spændende dage. Man skal øve sig i at gå på kongres, men der er helt sikkert meget fagligt at få med hjem.